

переведены на многие языки и используются во всем мире. В России карты появились не так давно, но быстро становятся популярным и востребованным инструментом.

МАК представляют собой картинки, размером с игральную карту без закрепленных стойких значений и интерпретаций. Они позволяют в короткий срок получить необходимый объем информации. Повествование в работе с картами ведется от третьего лица, что позволяет уменьшить оценочный барьер. В силу избирательности восприятия, явлений апперцепции и проекции, клиент видит в рисунке на карте именно то, что соответствует его переживаниям, связанным, как с актуальными жизненными ситуациями, так и взглядами на жизнь, прошлым опытом, полученными травмами (Попова Г.В., Милорадова Н.Е.). Карты выступают инструментом, который дает возможность безопасной личной проекции. Это позволяет осознавать вытесненные переживания и работать с ними. Использование МАК позволяет прояснить неосознаваемые мотивы поведения в различных проблемных ситуациях и найти внутренние ресурсы для их решения. Метафорические ассоциативные карты являются безопасным способом работы с клиентом.

## **ВЛИЯНИЕ СПОРТА НА ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНОВ В КОМАНДНЫХ ВИДАХ СПОРТА<sup>11</sup>**

### **INFLUENCE OF SPORTS ON FORMATION PERSONS OF SPORTSMEN IN COMMAND SPORTS**

Огородова Т.В., Токарева В.Б.  
Ogorodova T.V., Tokareva V.B.

**Аннотация.** Представлены результаты исследования взаимосвязи локуса контроля и направленности личности как значимых характеристик в спортивной деятельности. В результате анализа выявлены различия у спортсменов в командных видах спорта. В результате исследования было установлено, что тренерам необходимо готовить спортсменов не только в физическом и тактическом плане, но и в личностном, нравственном и духовном.

**Ключевые слова:** личность, локус контроля, интернальность, экстернальность, направленность личности.

**Abstract.** Results of research of interrelation of a locus of the control and orientation of the person as meaningful characteristics in sports activity are presented. As a result of the analysis distinctions at sportsmen in command sports are revealed. As a result of the study it was found that trainers need to train athletes not only in physical and tactical terms, but also in personal, moral and spiritual.

**Keywords:** person, locus of control, externality, internality, orientation of the person.

---

<sup>11</sup>Работа выполнена при финансовой поддержке проекта № 25.2356.2014К в рамках проектной части государственного задания на НИР вузу

В России, как и в других странах, спорт стал приобретать всю большую популярность. Физическая культура стала рассматриваться как одно из важнейших средств воспитания человека, гармонически сочетающего в себе физическое и психологическое совершенство. Работа над собой, большие физические и волевые напряжения, борьба за лучший результат, за победу в соревновании воспринимают и осмысливаются спортсменами по-разному.

Целью нашей работы было изучение локуса контроля у спортсменов и его взаимосвязь с направленностью личности. Полученные результаты психологических особенностей спортсмена дает возможность тренеру эффективно организовать индивидуальную работу.

Эмпирическое исследование было построено на основе методики «Уровень субъективного контроля» Роттера и опросника «Определение направленности личности» Б.Басса. В исследовании участвовали хоккеисты и баскетболисты от 14 до 15 лет, в количестве 35 человек. Определение достоверности различий выборочных средних проводилось по U-критерию Манна-Уитни для независимых выборок, взаимосвязи между факторами устанавливались при помощи коэффициента корреляции Ч. Спирмена.

Интересной на наш взгляд является взаимосвязь локуса контроля и направленности личности на общение. Результаты показали, что хоккеисты 97 года не только считают свои действия важным фактором в организации игры, но и то, что общение является неотъемлемой частью их деятельности. Это говорит о том, что спортсмен готов принимать те оценки, которые им дают, неважно, что они отрицательные.

Взаимосвязь показателя экстернального локуса контроля в сфере деятельности и показателя направленности личности на себя, говорит о том, что более важное влияние на деятельность баскетболистов оказывает окружение и случай. Полученные результаты говорят нам о том, что такие спортсмены будут ориентированы на вознаграждение и неважно связано это с их усилиями или с ошибкой соперника. Неумение правильно оценивать свои достоинства и недостатки говорит о неспособности личности к самоанализу, такой спортсмен не может правильно относиться к ситуации и сложившимся условиям. Л.С.Выготский также подчеркивал важность самоанализа в произвольной регуляции поведения [2].

В результате анализа показателей уровня субъективного контроля у хоккеистов и баскетболистов выявлены значимые различия по пяти показателям из шести: интернальность в области достижения успеха, в области неудач и производственных отношений, в сфере межличностных отношений, в сфере здоровья, в области достижения успеха и в области неудач. Сравнивая обе команды по показателям интернальности видно, что внутренний локус контроля у хоккейной команды гораздо выше, чем у баскетбольной. Следовательно, хоккейная команда отличается тем, что приписывает причины большинства жизненных событий собственной личности. Возможно, высокая интернальность у хоккеистов объясняется стажем и большим опытом тренера, нежели тренером баскетбольной команды.

Исходя из полученных результатов можно сделать вывод, что тренерам необходимо готовить спортсменов не только в физическом и тактическом плане, но и в личностном, нравственном и духовном. А также добиваться у них противостояния многим соревновательным факторам, оказывающим сбивающее влияние и вызывающим рассогласования функций, т.е. проявления высокой надёжности в соревновательной деятельности.

#### Литература

1. Гогонов Е.Н., Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Академия, 2000. – 288 с.
2. Выготский Л.С. Развитие высших психических функций. – М.: Академия педагогических наук, 1960. – 500 с.

## СОСТОЯНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ КАК РЕСУРС СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ В УСЛОВИЯХ НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ

### PSYCHOLOGICAL WELL-BEING CONDITION AS A RESOURCE FOR OF MODERN YOUTH IN THE CONDITIONS OF UNCERTAINTY

Перикова Е.И., Бызова В.М.  
Perikova E.I., Bysova V.M.

**Аннотация.** В работе представлены результаты феноменологического исследования представлений современной молодежи о состоянии психологического благополучия и ресурсах его восстановления. В исследовании приняли участие 182 студента Санкт-Петербургского государственного университета (141 девушка и 41 юноша). Были выделены различия уровня психологического благополучия и его субъективные характеристики в группах юношей и девушек. Систематизирован спектр ресурсных состояний, который описывали респонденты: творческие (духовные), интеллектуальные, эмоциональные, социокультурные и поведенческие.

**Ключевые слова:** психологическое благополучие, ресурсные состояния, психология неопределенности.

**Abstract.** The article presents the results of the phenomenological study of representations of modern youth about psychological well-being condition and resources of its recovery. The study involved 182 students of St. Petersburg State University (141 girl and 41 boy). There are different levels of psychological well-being and subjective characteristics in groups of boys and girls. The range of resource states, which describe respondents was systematized. There are creative (spiritual), the intellectual, emotional, socio-cultural and behavioral resource.

**Keywords:** psychological well-being, resource condition, the psychology of uncertainty.

Сбалансированное развитие всех ресурсов позволяет молодому человеку быть уверенным в себе, выполнять дела, решать задачи с оптимальной эффективностью и достигать жизненных целей [3,4]. Для ресурсного состояния необходимо осознавать свои потенциалы, уметь их восстанавливать и целенаправленно использовать. Состояние в ресурсе – это, прежде всего, состояние психологического благополучия личности, в котором успешно